



令和6年8月26日(月) 西目中学校 保健室

## 前期後半スタート! 体調管理を

今日から前期後半が始まります。西中祭や合唱コンクールに向けた準備の他、期末テストや新人戦もあり、忙しい日が続きますね。まだまだ暑さが続くので、熱中症に留意して過ごしていきましょう。また、夏休み中から、コロナや溶連菌などの感染症の流行が見られています。手洗い・うがいなど、基本的な感染症対策に取り組みましょう。

### それ、夏バテかも!?

眠れない... 体がだるい... 食欲がない...  
やる気が出ない... 頭痛がする...

原因は  
こんな  
生活です

**夜ふかし**

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

**冷えすぎた部屋**

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

**冷たいものばかり食べる**

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

**部屋でじっとする**

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを  
やっつけよう!

**睡眠をきっちり取る**

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。

**エアコンの温度を下げ過ぎない**

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

**ごはんをしっかり食べる**

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

**適度な運動をする**

体を汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。

### 提出物のお願い

### SC来校日について

#### <歯の健康カード>

裏面の「家庭から」の欄に、保護者のコメントを記入し、捺印の上、提出をお願いします。

#### <受診のおすすめ>

夏休み中に医療機関を受診した人は、提出をお願いします。また、モアレ検査の所見のあった人は、なるべく早い時期に専門医を受診されるようお願いいたします。

夏休み明け以降のカウンセラー来校日をお知らせします。利用を希望する人は、職員までお知らせ下さい。

8月 28(水)

9月 5(木)、27(金)

10月 3(木)、9(水)

